



МАЙЯ ГОГУЛАН

В СЕРИИ:

М. ЩЕТИНИН
«ДЫШИМ
ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ»

И. БОРЩЕНКО
«ПРАВИЛА
ЗДОРОВЫХ
СОСУДОВ»

А. МИЛЬНЕР
«ХОДЬБА
ВМЕСТО
ЗАРЯДКИ»

**Анти
возраст**

ДЛЯ ТЕХ,
КОМУ ЗА 40:
ЖИВЕМ
до **120** лет!

ПИТАНИЕ, УПРАЖНЕНИЯ, СОВЕТЫ

Майя Федоровна Гоголан
Для тех, кому за 40. Живем
до 120 лет! Питание,
упражнения, советы
Серия «Антивозраст»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22610718

*Для тех, кому за 40: живем до 120 лет! Питание, упражнения,
советы / Майя Гоголан.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-084401-2*

Аннотация

Активная жизнь без болезней до ста лет – возможно ли это? Ученые не видят никаких преград для этого! Человеческий организм рассчитан не меньше чем на двести лет активной и полноценной жизни. Автор этой книги Майя Федоровна Гоголан на своем опыте доказывает, что долгая активная жизнь – не мечта, а реальность. Майе Федоровне сейчас за восемьдесят лет, но она бодра, полна энергии, пишет книги. В наших силах повторить ее опыт! В этой книге собраны советы для тех, кому за 40. Это советы, которые помогут преодолеть вредные стереотипы питания, образа жизни, расскажут, как бороться с болезнями, что делать, чтобы и в 40, и в 60, и в 80 лет быть активным и здоровым.

Содержание

От редакции	7
Дорогие мои читатели!	9
Питание – важный фактор здоровья	12
Основные правила питания	19
Как устранить и предупредить накопление слизи в организме?	22
Что делать тем, кто не может отказаться от мяса, вареной и другой «слизистой» пищи?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Майя Гоголан

Для тех, кому за 40: живем до 120 лет! Питание, упражнения, советы

Данное издание не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Мне уже под семьдесят. Сначала были опасения – смогу ли я в своем возрасте начать жить по-новому. Но благодаря этой книге они развеялись. Оказывается, все просто, нужно только немного изменить свой образ жизни, питание, делать упражнения. В книге все подробно описано. Я смог, и результат меня радует.
Андрей Сергеевич, Москва

Рекомендую книгу Гоголан. Я больше 20 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. Бодра, молода, почти не болею. Ну, если только насморк схвачу, и то быстро поправляюсь. Я верю в систему Гоголан, потому что до того, как я с ней познакомилась, моя жизнь была сплошным

«хроническим заболеванием».

Наталья, Самара

Замечательная книга!!! Очень много информации и советов, должна быть у каждого, особенно если вы уже не молоды. Про методiku Гоголан знаю не понаслышке, поэтому и купила: знакомая вылечилась от серьезной болезни с помощью этой методики. Сама применяю ее уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищения и все нам – пожилым людям – по силам.

Валентина, Минск

Замечательная книга! Испробовала на себе приведенные в ней правила. В самом деле чувствую себя бодрее и моложе. Эта книга вселяет веру в то, что можно и в 60 лет быть активной и бодрой. Рекомендую как минимум прочитать.

Екатерина Семеновна, Екатеринбург

Знаю людей, которые уже много лет живут по Гоголан и смогли действительно поправить свое здоровье. Вместе с этой книгой и я ступила на этот путь. Книга очень полезная, простая и интересная. Сколько всего мы не знаем о нашем здоровье, о том, что им управляет. Теперь отношусь ко многому совсем по-другому. И результат есть – чувствую себя много моложе!

Софья Викторовна, Саранск

Полезная книга! Каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдёт для себя что-то важное. Лично для себя я чётко установила режим питания, с чего начинать свой день и во сколько, с чем сочетаются какие продукты, что немаловажно, так как от этого зависит качество усвоения пищи. Я часто слышала фразу: «Кушать после 20.00 вредно», а почему, никто не говорил и не объяснял. Теперь все понятно!

Действительно советую прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!

Татьяна, Екатеринбург

Хорошая книга для желающих заняться своим здоровьем. На собственном опыте знаю – ни один врач, особенно в платной клинике, не скажет вам простых истин профилактики заболевания. Чтобы иметь полное представление о профилактике и лечении по книгам Майи Гозулан, стоит почитать ее книги про систему Ниши.

Владимир, Москва

От редакции

Вам сорок лет с небольшим. Вы полны творческих планов, устремлений, надежд. Но однажды обнаруживаете боль в позвоночнике, предательское покалывание в сердце, усталость, раздражение... Здоровье, о котором вчера даже не задумывались, вдруг становится важнее работы, семьи, увлечений. Если в двадцать вы легко преодолевали любые расстояния, были полны энергии, то в сорок все изменилось, появилась усталость, недомогания, раздражение. Неужели это уже старость и дряхлость? Нет! – уверена известная журналистка, пропагандист здорового образа жизни и автор этой книги, Майя Федоровна Гоголан. И в 40, и в 50, и в 80 можно не болеть, можно быть бодрым и активным! Главное, что для этого нужно – научиться постоянно пополнять свой организм жизненной энергией. А для этого вам необходимо знать Законы Природы и неукоснительно следовать им.

Майя Федоровна преодолела заболевание, перед которым отступает официальная медицина – справилась со смертельной болезнью, опираясь именно на эти Законы. Сегодня Майе Федоровне за восемьдесят, но она полна здоровья, бодрости, энергии и в этой книге она охотно делится секретом своей молодости. Она рассказывает о том, что дает нам энергию жизни, как можно не болеть, как повысить иммунитет, не допустить переутомления, переедания, загрязнения орга-

низма токсинами. Советы, собранные здесь, не требуют особых усилий. Следовать им может любой человек, даже тот, у кого уже есть проблемы со здоровьем, потому что они строятся на законах жизни, законах природы.

В книге Майя Федоровна отвечает на очень важные вопросы о лекарствах, чем их можно заменить, рассказывает о различных методах оздоровления, дает советы по лечению некоторых болезней, которые чаще всего появляются после 40 лет.

Советы Майи Гоголан помогли уже многим, а ее система позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и болезней...

Дорогие мои читатели!

Я очень хочу, чтобы вы овладели Законами Здоровья и никогда не забывали простых истин:

«Человеческий организм – в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

(И. П. Павлов)

«Достаточно мудрая Природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его системе».

(К. Ниши)

«Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в организме, а не нарушение функций».

(К. Ниши)

Если вникнуть в глубинный смысл этих слов, то можно сделать выводы:

1. Не существует отдельных болезней. Болен всегда организм в целом. А значит, лечить отдельные болезни бессмысленно и даже глупо, надо оздоравливать организм в целом.
2. Нет лекарств, которые лечат.

Как любой продукт, лекарство всасывается в кровь, с ее током проходит по всему кругу кровообращения, оставляя свои ионы в каждой клеточке – и больной, и здоровой, – таким образом отравляются и здоровые клетки.

Как неорганическое вещество, лекарство выводится не полностью. Оставшаяся часть соединяется в крови со свободным кальцием, образуя соли щавелевой кислоты, которые, накапливаясь в мышцах, сосудах, суставах, костных клетках, обуславливают появление артрозов, артритов, склероза сосудов и др.

3. Нет пищи, которая лечит.

«Все, что попадает в наш организм (вода, воздух, пища), является либо продуктом питания, либо ядом», – говорил Герберт Шелтон.

Из яда организм не может создать ни одной живой клетки. Поэтому лекарства, а также рафинированные, деминерализованные, девитаминизированные, подвергнутые тепловой обработке продукты не могут дать энергии Жизни; они лишь отнимают ее на переваривание, усвоение, очищение, восстановление, засоряя при этом клетки и фильтры нашего организма – кожу, легкие, печень, почки и др.

4. Излечение возможно благодаря способности организма к самоисцелению, что заложено уже в момент его зарождения и является его неотъемлемой частью. Эту способность организма можно и нужно ежедневно укреплять, развивать, наращивать, как силу мышц, волю, знания, опыт.

Для этого необходимо:

- во-первых, ежедневно обеспечивать клетки организма полноценным (клеточным, кожным) дыханием;
- во-вторых, стремиться обеспечивать хорошую циркуляцию крови, очищая тем самым капилляры, сосуды, мышцы и суставы;
- в-третьих, строго соблюдать правила полноценного питания;
- в-четвертых, систематически очищать свой организм – его органы, ткани, клетки;
- в-пятых, постоянно совершенствовать свои знания, умения, навыки, делая хорошо то дело, которым занимаешься, которое любишь, тем самым неустанно двигаться по пути самосовершенствования и самореализации.

Я прошу вас внимательно читать не раз и не два то, о чем я пишу для всех. Вам надо лишь использовать собранный здесь воедино материал: учение гениального японского профессора Кацудзо Ниши, выводы и советы других замечательных ученых, врачей, целителей, а также опыт народной медицины.

Надеюсь, что все эти советы помогут вам справиться с теми болезнями, которые вы приобрели раньше.

Желаю удачи. Будьте здоровы, разумны и благополучны.

Ваша Майя Гоголан

Питание – важный фактор здоровья

Многokратно доказано, что источниками заболевания являются прежде всего плохое питание, недостаток воздуха, света, воды.

Болезнь – процесс гниения и брожения, происходящий в клетках организма, – начинается и развивается из-за употребления пищевых продуктов, подвергаемых обработке (копчению, жарке, варке и т. д.), а также из-за каждого лишнего кусочка пищи. Речь идет главным образом о химическом распаде избыточных клеток животного белка. Этот процесс, как известно, сопровождается неприятным запахом. Здоровый же человек должен издавать благоухание без духов и дезодорантов, особенно это относится к его волосам.

Иногда врачи с помощью микроскопа и пробирок не могут установить причину нарушения пищеварения, а знахари могут определить внутренний процесс гниения по волосам, издающим дурной запах, или по запаху изо рта. И если изо рта молодых людей, полных сил, появляется дурной запах, то не приходится удивляться тому, что у них выпадают волосы, портятся зубы, болит голова, желудок, появляются запор или понос, слабость, апатия, агрессия и тому подобные отклонения.

Главная причина выпадения волос связана с внутренним состоянием организма. Если через поры постоянно выделяются неприятно пахнущие, едкие газы, то не стоит удивляться, что корни волос постепенно отмирают и волосы выпадают.

Появление седины и выпадение волос, морщины, плохой цвет кожи, изменение массы тела, нарушение осанки, отложения в суставах нельзя устранить наружными средствами или диетой, необходимо изменить стиль жизни, отказаться от вредных привычек, идущих вразрез с законами Жизни и Природы.

Если кто-то решил основательно восстановить свое здоровье, прежде всего ему необходимо отказаться от вредных привычек, перейти на диету, содержащую много овощей, фруктов, орехи, употреблять меньше соли, соблюдать посты.

Тот, кто будет придерживаться этого, в награду получит жизнь без болезней и легкий переход в мир иной. Жизнь – это энергия. Когда прекращается поступление электроэнергии, гаснет свет.

К сожалению, исключение стало правилом – переход в мир иной превращается в длинный, мучительный процесс, полный страданий.

Уже тысячелетиями люди ищут волшебный источник молодости. Каких только средств не применяют от бессилия и импотенции или от бесплодия, и все напрасно. А как легко можно помочь таким людям прежде всего правильным пи-

танием, «солнечной кухней» (орехи, фрукты, овощи).

И совершенно справедливо пишет Арнольд Эрет: «Если человек с детства питается исключительно плодами, то есть пищей, которая не содержит слизи, то этого ему достаточно, чтобы избавиться от преждевременной старости и болезней».

Известно, что наш организм постоянно обновляется, следовательно, при правильном питании старые больные клетки заменяются здоровыми, полноценными.

Неполноценное (нефизиологичное) питание – причина болезней человека.

«Современная пища существенно отличается от того, что ели наши предки», – пишет М. Горен.

Эти отличия следующие:

1) большая часть пищи представлена в консервированном виде;

2) многие продукты подвергаются промышленной обработке, среди них особенно следует выделить белый хлеб (в прошлом рассматривавшийся как роскошь), белую муку и очищенный рис (продукты, которые раньше очень мало употреблялись в Европе и Америке);

3) сильно выросло потребление сахара и разнообразных сладостей. Сто лет назад хозяйка держала сахар под замком, и ключ всегда был при ней, дети ели сладости в исключительных случаях, главным образом по большим праздникам;

4) при выращивании фруктов и овощей в наши дни при-

меняются искусственные удобрения, химикаты, тогда как три поколения назад употреблялись исключительно естественные органические удобрения. Овощи, выращиваемые с применением химических удобрений, отличаются по вкусу от тех, которые употребляли наши предки. Меняется качество мяса животных, пасущихся на искусственно удобряемых землях;

5) в наше время гораздо больше пьют кофе, чая, газированной воды и гораздо больше курят, чем 100 лет назад. В последние десятилетия резко увеличилось число курящих (некурящие заболевают раком легких значительно реже).

Все это приводит к тому, что желудок и кишечник современного человека вынуждены работать иначе, чем у наших предков.

Вот почему существует прямая связь между частотой заболеваемости раком и питанием среди людей всех возрастов.

Разумеется, здоровье, красота и молодость зависят не только от улучшения пищевых продуктов. Мы уже знаем, что для полноценного здоровья нужны хорошая циркуляция крови, положительные психоэмоциональные факторы, ненарушенная экология и т. д. Но все же землистый цвет кожи человека – прежде всего результат употребления мертвого, неудобоваримого питательного материала, который мы считаем нормальной пищей. Прекрасный цвет лица, свидетельствующий о здоровье, нормальном функционировании всех внутренних органов, может быть у человека, в рацио-

не которого постоянно присутствуют фрукты, например, виноград, вишня, апельсины, если человек принимает воздушные и солнечные ванны, контрастные водные процедуры, соблюдает Шесть правил здоровья по Системе Ниши. Фрукты и овощи (бесслизистая пища) по количеству находящегося в них кальция, магния, железа, минеральных солей стоят на первом месте среди продуктов питания; рост человека, состояние его костной системы, состав крови зависят от количества кальция в пище.

Бедность минеральными веществами продуктов питания, особенно мяса, грозит привести к окончательной потере зубов у цивилизованного человечества. Вместе с этим масса тела непомерно растет.

Тучность свидетельствует о нарушении важных функций организма, хотя некоторые считают ее признаком цветущего здоровья. Однако опыт показывает, что худощавые люди дольше сохраняют молодость, их организм обладает большей сопротивляемостью к различным болезням, и они, как правило, доживают до глубокой старости.

Благородные черты лица, чистая и здоровая кожа, ясные естественной величины глаза, яркие губы, здоровые, блестящие волосы блекнут по мере того, как в желудке и кишечнике накапливается слизь, которая является главным источником болезней и одряхления организма. Внутренние физиологические нарушения у всех живых организмов проявляются дисгармонией и внешних форм.

Преждевременное старение, выпадение и поседение волос и чрезвычайно распространенное раннее облысение стали у нас привычным явлением! Нередко такие люди страдают одышкой, болью в сердце, у них отмечаются и другие признаки нарушения здоровья.

Современный человек уже не имеет правильного представления об идеальной красоте и здоровье, которыми обладали люди, жившие в естественных условиях.

По содержанию питания, времени приема и объему потребляемой пищи, а также по сочетаемости продуктов можно установить продолжительность жизни отдельного человека. Такие исследования успешно проводятся доктором технических наук Ю. П. Гуцо. Им разработана анкета, по которой определяется, сколько лет человек может прожить при том или ином качестве питания, различной активности и т. д.

«Алкоголь и табак во всех случаях тормозят улучшение состояний здоровья, и в двух третях случаев именно в них кроются причины безрезультатного лечения диетой и естественными методами» (А. Эрет).

Если алкоголь можно «разбавить», выпив после его употребления в 3 раза больше воды, то курильщику ничем помочь нельзя. Курение наносит непоправимый вред. Табак действует на все кровеносные сосуды, особенно на капилляры в сердечной мышце, мозге, нижних конечностях, откладываясь в сосудах в виде нерастворимых смол.

Значительно легче отказаться от курения и алкоголя, если

одновременно с этим полностью изменить режим питания. Например, отказавшись от соли, человеку легче подавлять желание принимать алкоголь и курить.

Состояние желудка и двенадцатиперстной кишки – важный показатель здоровья. Надо помнить, что при заболевании кишечника страдает прежде всего мозг. Есть немало свидетельств тому, что при всех психических заболеваниях прежде всего необходимо: очищать кишечник, правильно питаться (пища должна быть богата витаминами, микроэлементами, аминокислотами, жирными кислотами, ферментами), выполнять Шесть правил здоровья Системы Ниши, которые усиливают циркуляцию крови и лимфы, орошающей, очищающей, питающей каждую клетку, орган, ткани; восстанавливать равновесие между всеми противоборствующими силами организма.

Большое значение имеет двигательная активность, так как мышечные волокна – это физиологические стимуляторы кровообращения, без постоянных вибрационных воздействий которых на капилляры не могла бы осуществляться совершенная циркуляция крови. Вот почему необходимо обязательно двигаться, выполнять воздушные и водные процедуры, соблюдать правила полноценного питания.

Основные правила питания

1. Есть фрукты, овощи, орехи, зелень и все, что можно, сырым.
2. Есть понемногу и вовремя, учитывая природные циклы пищеварения:

- а) прием пищи с 12 ч дня до 20 ч;
- б) усвоение пищи организмом с 21 ч до 4 ч утра;
- в) самоочищение с 4 ч утра до 12 ч дня.

Вредно есть на ночь, но еще хуже с утра до полудня. Именно в это время происходит самоочищение организма.

3. Пища должна соответствовать сезону (весна, лето, зима, осень), так как человека обеспечивает питанием сама Природа.

4. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу.

Помни Закон Здоровья: «Хорошо пережеванное – наполовину переваренное».

5. Пить воду в промежутках между едой в течение дня маленькими глоточками. Вода – необходимый компонент питания. Хорошая вода – это еда. Пить надо до 3 л в день (но только не вместе с едой). Жидкую и твердую пищу лучше употреблять в разное время.

6. Вареной пищи должно быть не более 30 %, и ее надо всегда сочетать с сырыми овощами, которых должно быть в 3 раза больше.

7. Соблюдать правила сочетания продуктов.

Фрукты сочетаются только друг с другом и кислым молоком. Их надо есть натощак. Лучше отдельно от другой пищи и за 45–80 мин до еды. Еще лучше не смешивать сладкие и кислые фрукты.

Овощи и зелень сочетаются как друг с другом, так и с любыми другими продуктами, но не с фруктами. Исключение составляет зеленое кислое яблоко.

Молоко, хлеб, дыня – продукты, которые должны употребляться только отдельно от других.

Молоко и молочные продукты нужно употреблять в кислом виде и лучше односуточного закисления.

Кислое молоко можно сочетать с фруктами, но без сахара.

Картофель употреблять в печеном виде и есть с кожурой.

Сахар заменить медом и сухофруктами.

Сахар, алкоголь, кофе, чай, какао, шоколад лучше не употреблять или употреблять крайне редко и всегда выпивать в 3 раза больше воды в течение 4–7 ч после их приема.

Поваренную соль заменить морской или каменной нерафинированной.

8. Исключить из употребления:

а) любую слизеобразующую пищу: зерновые, белый и свежий хлеб, выпечку, картофельное пюре, макаронные изделия, а также копчености, консервы и т. д.;

б) любые стимуляторы: сигареты, алкоголь и пр.

9. Сократить потребление жиров: лучшие жиры и бел-

ки поставляют орехи. Можно употреблять также нерафинированные, нежареные растительные жиры (оливковое, льняное, соевое, подсолнечное масла) до 2 ст. л. в день; сливочное масло – 1 ч. л. и лучше в пасмурные дни, так как под влиянием солнечных лучей в организме образуется витамин D; сметану – до 3–4 ч. л. в день. Животные и гидролизованные жиры, а также любые маргарины исключить. Подогретые жиры – канцерогены.

Жиры и соль подавать только к столу.

10. За 1,5–3 мин до еды приучить себя смыкать ладони. Это восстанавливает КЩР (кислотно-щелочное равновесие) в крови и приводит все силы организма к согласованному функционированию.

11. Никогда не употреблять два белка вместе в одно и то же время.

12. Запомните: если не хотите болеть, исключите одновременный прием белковой и крахмалистой пищи.

Это значит: мясо, яйца, рыба, бобовые, молоко, творог, сыр, орехи (белок) никогда не надо сочетать с кашей, хлебом, макаронными изделиями, зерновыми (крахмалом).

Белок требует кислых пищеварительных соков, крахмал – щелочных. Щелочь нейтрализуется кислотами, поэтому переваривание прекращается, а пищеварительная система выходит из строя.

13. Обязательно сочетать прием вареной пищи со свежесожатыми соками пяти овощей (в одном стакане по 50 г). Не

забывайте: соки плодов творят чудеса – с корнем уничтожают болезни, очищают кровь, дают силу.

14. Слизистая пища и переедание – источники всех без исключения болезней.

Пост, фруктово-овощная и ореховая диеты – единственно правильное естественное питание и одновременно верное лечебное средство.

Как устранить и предупредить накопление слизи в организме?

Кратчайший и самый надежный путь – это лечебное голодание. В это время надо уметь себя вести: не переутомляться, не переохлаждаться, избегать физических и умственных напряжений.

Перед началом голодания необходимо полное очищение кишечника с помощью клизмы или растительного безвредного слабительного.

Даже 36-часовое голодание благотворно для организма.

Лучше всего процедуру начинать с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. И вплоть до 2-го утра включительно не следует принимать никакой пищи, а первый завтрак после голодания начинать с фруктового сока и целый день есть исключительно фрукты.

Кто привык есть мясо или каши, тот должен подходить к фруктовой диете и голоданию постепенно, увеличивая про-

должительность голодания понемногу.

Перемену диеты надо проводить в строгом соответствии с особенностями своего организма.

Выздоровление наступит скорее, если голодать дольше (3 дня), ничего не есть и пить только воду хорошего качества (до 3 л в день) маленькими глотками.

После голодания, начиная с 4-го дня, к фруктовой диете можно добавить соки овощей или овощные салаты, а вечером 4-го дня снова поставить клизму.

Успех голодания зависит от самого голодающего. У него не должно быть никаких сомнений и страхов.

Когда организм освобождается от засорения и слизи, могут появиться и боли, и тошнота, и метеоризм, но к этому надо отнестись как к физиологическому явлению и началу лечения. Помочь при этом может клизма.

Что делать тому, кто по состоянию здоровья не может голодать (больные диабетом, легочными, сердечными болезнями, болезнями печени и т. д.)?

В таких случаях надо особенно тщательно следить за тем, чтобы не допускать в свой рацион пищи, образующей слизь.

Лучше совсем отказаться от мучного (макаронных изделий, пирожных, хлеба, зерновых), картофельных блюд, кипяченого молока, сыра, мяса и т. д.

Творог, простокваша, йогурт образуют меньше слизи и слегка послабляют кишечник, поэтому в сочетании с овощами и фруктами они допустимы, но не в очень больших коли-

чествах (50—100 г в день творога и 200—400 г простокваши).

Тот, кто совсем не может отказаться от хлеба, может употреблять хлеб в подсушенном виде, лучше черный или серый с отрубями.

Кто не может отказаться от употребления зерновых, должен употреблять их помол или хлопья, причем их лучше не употреблять в виде каш, а сосать, как леденцы. Сосание овсяных хлопьев по чайной ложке – превосходное средство повышения упавших сил.

Переход от одной диеты к другой должен быть постепенным и длительным.

Особенно это касается детей, а также людей, страдающих легочными заболеваниями. Они должны длительное время воздерживаться от слизистой пищи и в то же время следить за тем, чтобы организм получал все необходимые ему компоненты питания.

Людам со слабым здоровьем и страдающим ожирением следует воздержаться от приема пищи утром, по крайней мере до 11 ч. Желательно ничего не пить, кроме воды и настоев трав. Если вы будете последовательными, наградой за это маленькое ограничение для вас будет здоровье.

Что делать тем, кто не может отказаться от мяса, вареной и другой «слизистой» пищи?

Во-первых, пища должна тщательно пережевываться (от 35 до 55 раз). Слюна обезвреживает «мертвую», мясную или любую «слизистую», пищу и снабжает ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами.

Помните: мы бодем не только от некачественной пищи, но и от каждого лишнего ее грамма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.